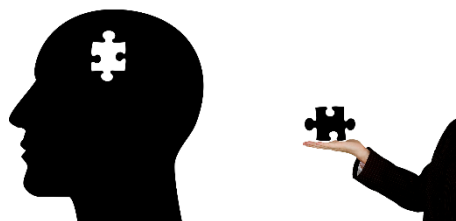


# Salariés tous secteurs

## GESTION INDIVIDUELLE DU STRESS AU TRAVAIL

Domaine Pro  
SANTÉ SECURITE AU TRAVAIL



### PUBLIC CONCERNE

Salariés de tous secteurs professionnels

### PRE-REQUIS

- Aucun

### DUREE

14 heures sur 2 jours ou 4 demi-journées en discontinu

### CONTACT

[commercial@cneap.fr](mailto:commercial@cneap.fr)

04 74 59 79 79

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le stress est un ressenti propre à chaque personne, qui peut générer des troubles d'ordre physiologique, psychologique, relationnel...

L'objectif de cette formation est de comprendre les mécanismes du stress afin de l'atténuer et de prévenir les situations génératrices ou aggravantes de stress

### DATES ET MODALITES D'ORGANISATION

- Modalités : présentiel, inter ou intra-entreprises, individuel ou collectif
- Dates des prochaines sessions inter-entreprises : cf planning de formations
- Programmation d'une session individuelle ou intra-entreprise : nous consulter
- Horaires : 9H00-12H30 / 13H30-17H00

### LIEU DE LA FORMATION

- Dans nos locaux à Châbons (proche Colombe, Burcin, Biol, Val-de-Virieu)
- Dans nos locaux Saint Jean de Bournay (proche Bourgoin-Jallieu, Diémoz, Moidieu-Détourbe, Lieudieu)
- Dans les locaux de votre entreprise ou de votre collectivité

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

#### Modalités d'inscription

- Après signature du devis et de la convention de formation
- Délai d'accès formations intra-entreprise : 1 mois 1/2

#### Effectif

De 4 à 10 personnes

COLLÈGE - LYCÉE    FORMATION - CONSEIL    INITIATIVE - TERRITOIRE

**Saint Jean de Bournay**  
3 rue Jeanne d'Arc  
38440 St Jean de Bournay

**Châbons**  
13 rue de l'église  
38690 Châbons

Tél : 04 74 59 79 79  
[contact@vallonbonnevaux.fr](mailto:contact@vallonbonnevaux.fr)  
Déclaration 823804457338 - SIRET 779 490 655 00031



ÉTABLISSEMENT PRIVÉ SOUS CONTRAT AVEC LE MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

[www.vallonbonnevaux.fr](http://www.vallonbonnevaux.fr)

# Salariés tous secteurs

## GESTION INDIVIDUELLE DU STRESS AU TRAVAIL

### METHODES MOBILISEES

Le (la) formateur(trice) s'attachera à alterner apports théoriques et échanges d'expériences afin d'engager une démarche réflexive sur l'exercice quotidien de son activité professionnelle.

Un support pédagogique retraçant les principales connaissances à retenir sera fourni lors de la formation

### MODALITES D'EVALUATION

- Auto-positionnement remis aux participants en amont de la formation
- Quiz d'évaluation des acquis en fin de formation
- Attestation d'acquis et attestation de formation remises en fin de formation

### PROFIL DES INTERVENANTS

Formateur sophrologue intervenant dans la gestion du stress

### CONTENUS DE LA FORMATION

#### Identifier son rapport au stress

- **Les mécanismes du stress :**
  - Corps et émotions : les mécanismes du stress ;
  - Les différentes phases du stress
- **Le stress au travail :**
  - Stress et Risques PsychoSociaux ;
  - Identification de situations stressantes pour soi, pour autrui ;
  - Sources et facteurs aggravants du stress (internes, externes) ;
  - Conséquences sur l'individu et sur son environnement : stress aigu, stress chronique, manifestations physiologiques et psychologiques, attaque panique...
- **Premiers outils pour désamorcer une situation stressante :**
  - Connaissance de soi : besoins et limites propres à chacun ;
  - Techniques de relaxation et gestion du stress : Qualité de respiration, Relaxation dynamique, Développement des capacités d'attention, de concentration, de détente, de disponibilité

#### Mettre en œuvre des techniques adaptées aux différentes situations de stress

- **Outils pour bien communiquer**
  - Niveaux de communication, synchronisation, Communication Non Violente, position de perception
  - Affirmation de soi : oser exprimer et formuler ses besoins, ses attentes
- **Organisation du travail et gestion des imprévus**
  - Gérer les priorités, clarifier ses objectifs et s'adapter face à l'imprévu
  - Prévenir les situations génératrices de stress, connaître les points de vigilance à observer
- **Techniques de relaxation, de gestion du stress et des émotions**
  - Démarches pour identifier ses émotions désagréables, clarifier ses objectifs et agir
  - Techniques pour abaisser l'intensité d'une émotion  
Projection positive d'une situation concrète ; S'appuyer sur ses ressources propres

### EVALUATIONS CERTIFICATIVES / SESSION D'EXAMEN

Aucune session d'examen prévue

# Salariés tous secteurs

## GESTION INDIVIDUELLE DU STRESS AU TRAVAIL

### EQUIPEMENTS / ACCES

#### Saint-Jean de Bournay / Vallon Bonnevaux

- **Matériel et équipements :**

Salles standard équipées d'ordinateur et de vidéoprojecteur

Salle de puériculture avec 8 postes fixes équipés ; salle entretien des locaux et du linge équipée (balais trapèzes, balayage humide, etc.) ; cuisine pédagogique avec 8 postes équipés (cuisinière, four, matériel de cuisson) ; salle informatique.

- **Stationnement / Accès par transports :**

Plusieurs parkings à proximité, le plus proche étant accessible par la rue Jeanne d'Arc.

Transports en commun : lignes régulières Transisère : en provenance de Bourgoin-Jallieu (2090), Villefontaine (VFT02), Vienne (2900), Lyon (2960)

- **Accessibilité des locaux :** Oui partielle

**Totalement accessibles :** Salle de restauration, Bâtiment plateaux techniques. (Un poste pour les Personnes à Mobilité Réduite prévu par plateau technique), 2 places de stationnements PMR à l'intérieur de l'établissement.

**Partiellement accessibles :** Salles de formation (à l'étage et en rez-de-chaussée).

**Autres :** Bandes de guidage au sol pour les personnes déficientes visuelles

- **Restauration sur place** (7,90 euros le repas), plusieurs possibilités de snacking aux alentours
- **Hébergement :** Oui

#### Châbons / Vallon Bonnevaux

- **Matériel et équipements :**

Salles standard équipées d'ordinateur et de vidéoprojecteur

Salle de puériculture avec 2 postes fixes équipés + 3 postes mobiles ; salle entretien des locaux et du linge équipée (balais trapèzes, balayage humide, etc.) ; cuisine pédagogique avec 8 postes équipés (cuisinière, four, matériel de cuisson) ; salle informatique.

- **Stationnement / Accès par transports :**

Plusieurs parkings à proximité, devant l'établissement. Transports en commun : Gare SNCF à 15 minutes à pieds.

- **Accessibilité P.M.R. des locaux :** Oui partielle

**Totalement accessibles :** Salle de restauration, Bâtiment plateaux techniques. (Un poste pour les Personnes à Mobilité Réduite prévu par plateau technique), 2 places de stationnements PMR à l'intérieur de l'établissement

**Partiellement accessibles :** Salles de formation (à l'étage et en rez-de-chaussée).

- **Restauration sur place** (7,90 euros le repas), boulangerie et épicerie au centre village.
- **Hébergement :** Oui

#### Au sein de votre collectivité ou de votre entreprise



#### Vous êtes en situation de handicap ?

**Vous pouvez avoir besoin d'aménagements spécifiques ou d'une aide adaptée.**

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions et de nous assurer que les moyens de la formation peuvent être adaptés à vos besoins spécifiques, Vallon Bonnevaux vous propose de contacter Mme PASSOT, référente H+, au 04 74 59 79 79 ou par mail [laurence.passot@cneap.fr](mailto:laurence.passot@cneap.fr)

# Salariés tous secteurs

## GESTION INDIVIDUELLE DU STRESS AU TRAVAIL

### DEBOUCHES APRES LA FORMATION

#### Suites de parcours possibles / Passerelles / Débouchés professionnels

- La formation des salariés peut être complétée par une étude sur les risques psychosociaux présents dans l'entreprise, et / ou un accompagnement à la rédaction du Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels

### MODALITES FINANCIERES

- Coût de la formation en cas de prise en charge par l'entreprise : nous consulter

### REFERENCES

% de satisfaction sur les 3 dernières années

	2022-2023	2021-2022	2020-2021
<b>Taux de réussite globaux</b>			
CAP Accompagnant Educatif Petite Enfance	82%	96%	100%
CAPa Jardinier Paysagiste	100%	78%	100%
CAPa Service Aux Personnes / Vente en Espace Rural	85%	100%	90%
Bac Pro Service Aux Personnes et Animation du Territoire	90%	100%	93%
<b>Satisfaction globale Apprenants Formations Continues Courtes</b>	94,4% (653 enquêtes recueillies)	93,4% (744 enquêtes recueillies)	89% (703 enquêtes recueillies)
<b>Employeurs Formation Continue (Satisfaits - Très satisfaits)</b>	95,2% (16 enquêtes recueillies)	92,20% (4 enquêtes recueillies)	80% (30 enquêtes recueillies)

### LES + DE LA FORMATION

Une formation très pratique et individualisée qui permet à chaque participant de comprendre son fonctionnement propre, et de trouver les solutions qui lui conviennent.

Les exercices sont adaptés à votre contexte professionnel.